

Tipps für Angehörige von Demenzpatienten

Was ist eine Demenz?

Demenz ist ein Überbegriff für viele Erkrankungen. Alle diese Erkrankungen führen zu einem Verlust der geistigen Fähigkeiten des Patienten wie z. B. Erinnern, Orientierung, Verknüpfen von Denkinhalten und Sprache. Alle diese geistigen Einschränkungen führen dazu, dass Menschen mit Demenz ihre alltäglichen Aufgaben eingeschränkt oder gar nicht mehr ausführen können. Die Betroffenen sind jedoch nicht Bewußtseinseingetrübt.

Im Frühstadium fallen Veränderungen kaum auf. Sprechen, Denken und Reaktionsvermögen verlangsamen sich, leichte Stimmungsschwankungen, Orientierungsschwierigkeiten und Gedächtnislücken treten auf.

Zunehmend verliert der Mensch die Kontrolle über sein Denken und über sich selbst. Seine Wesenseigenschaften und sein Verhalten können sich gravierend ändern. Seine Wahrnehmung, sein Verhalten, sein Erleben werden in Mitleidenschaft gezogen. Er verliert immer mehr Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Allgemeine Tipps für Angehörige:

Ein an Demenz erkrankter Angehöriger ist immer eine große psychische Belastung. Die Familienmitglieder und die Pflegeperson müssen erleben, wie ein lieber Mensch nach und nach immer hilfloser wird und seine Selbständigkeit verliert. Oft verzweifeln Angehörige an den Folgen der Demenz. Angst, Trauer, Wut und Hilflosigkeit breiten sich oftmals aus. Hier sind ein paar einfache Tipps um Frustration zu vermeiden:

- Geben Sie klare Anweisungen in einfachen, kurzen Sätzen.
- Wichtige Informationen bei Bedarf wiederholen, notfalls mehrmals.
- Nutzen Sie konkrete Angaben wie Zeit, Datum, Ort und Namen als Erinnerungshilfen.
- Seien Sie geduldig mit dem Kranken und geben Sie ihm genügend Zeit für eine Reaktion.
- Seien Sie verständnisvoll – auch wenn es mitunter schwer fällt.
- Kontrollieren Sie die Medikamenteneinnahme.
- Sinnlose Diskussionen sollten vermieden werden. Statt auf der eigenen Meinung zu bestehen, sollte der Kranke abgelenkt werden oder man sollte einlenken. Demenzerkrankte folgen einer anderen Logik als Nicht-Betroffene.
- Reagieren Sie gelassen auf Ängstlichkeit und Hinterherlaufen und Aggressivität. Diese Verhaltensweisen entspringen aus der Ratlosigkeit und Verunsicherung des Betroffenen. Sie sind keine bewusste Schikane und oft nur von kurzer Dauer. Anschuldigungen und Vorwürfe sollten sie besser überhören.
- Sorgen Sie für einen regelmäßigen Tagesablauf des Betroffenen, damit er Routine in alltäglichen Lebenssituationen bekommt. Einfache Regeln und feste Gewohnheiten sind für alle älteren Menschen sehr hilfreich – ganz besonders jedoch für Demenzkranke.
- Loben bringt mehr als Kritisieren. Das kann man auch bei richtigem Reagieren des Kranken durch Worte, Berühren oder Lächeln ausdrücken.
- Suchen und nutzen Sie die Persönlichkeitsbereiche und Fähigkeiten des Betroffenen, die von der Krankheit verschont geblieben sind.
- Verwenden Sie Gesten und Berührungen, gemeinsames Singen oder Spazieren gehen als Mittel des Kontaktes, besonders wenn die sprachliche Verständigung immer schwieriger wird. So werden Ihnen die meisten Demenzpatienten z.B. das Streicheln der Hände mit einem Lächeln danken

- Achten Sie auf Ihre Mimik und Gestik. Der Mensch kommuniziert nicht nur über die Sprache. Ein lieber, geduldiger oder verständnisvoller Blick sagt oft mehr als 1000 Worte.
- Verschaffen Sie sich selbst Ruhepausen. Sie brauchen kein schlechtes Gewissen haben, wenn sie sich Zeit für sich nehmen. Ihre Entspannung und Ausgewogenheit ist wichtig für das Zusammenleben mit einem Betroffenen. Nutzen Sie Angebote wie Demenzbetreuung, um Ihnen etwas Luft zu verschaffen.
- Holen Sie sich Hilfe von Außerhalb. Verharren Sie nicht allein in Ihrer Situation. Suchen Sie Beratungsstellen auf. Sprechen Sie mit anderen Betroffenen oder nutzen Sie Informationsangebote und Kurse.

Spezielle Tipps zu alltäglichen Lebenssituationen:

Angehörige mit Demenzerkrankung brauchen aufgrund Ihrer teilweise eingeschränkten Fähigkeiten häufig Hilfe in der persönlichen Pflege und Hygiene. Oft sind die Erkrankten körperlich noch in der Lage ihre Selbstpflege durchzuführen. Es scheitert jedoch an der Koordination der einzelnen Schritte der Pflege. Anleitung und viel Geduld sind hier gefragt.

Waschen/Baden:

Viele Demenzerkrankte baden oder waschen sich nicht gerne. Um Ihnen diesen Vorgang so angenehm wie möglich zu machen gibt es einige Möglichkeiten:

- Heizen Sie Ihr Bad auf vor Beginn des Waschens/Badens, um eine angenehme Raumtemperatur herzustellen. Denken Sie daran, dass der Patient keine Kleidung trägt und damit leichter friert.
- Prüfen Sie die Wassertemperatur. Lassen Sie Ihren Angehörigen erst mit der Hand oder dem Fuß das Wasser testen. So beziehen Sie ihn auch in den Pflegeprozess ein.
- Kündigen Sie Ihre Handlungen genau an. Notfalls auch mehrmals.
- Sorgen Sie für eine rutschfeste, sturzsichere Umgebung (Gummimatte, Haltegriffe)
- Respektieren Sie das Schamgefühl des Erkrankten. Auch wenn er orientierungslos oder verwirrt wirkt, hat er immer noch ein natürliches Schamgefühl. Geben Sie Ihrem Angehörigen z. B. ein Handtuch während des Waschens/Badens um seinen Körper zu bedecken.
- Achten Sie beim Haare waschen darauf, dass kein Wasser in die Augen des Erkrankten gelangt. Manche Shampoos brennen in den Augen. Decken Sie beim Ausspülen der Haare die Augen mit einem Waschlappen oder Handtuch ab
- Falls es dem Betroffenen besser gefällt, kann auch geduscht werden

Toilettengang:

- Versuchen Sie die Umgebung so übersichtlich wie möglich zu gestalten. Bringen Sie z. B. ein großes WC-Schild vor Ihrem Bad an.
- Entfernen Sie Gegenstände die mit der Toilette verwechselt werden könnten aus dem Bad (große Mülleimer, Wäschekörbe)
- Ermutigen Sie den Betroffenen zum regelmäßigen Stuhlgang.
- Stellen Sie Kleidung bereit, die leicht abzulegen ist (Jogginghose)

Seit über 10 Jahren!



An-/Auskleiden:

- Bereiten Sie sich vor. Legen Sie die Kleidung in der richtigen Reihenfolge, in der sie angezogen werden soll bereit.
- Wählen Sie bequeme Kleidung aus, die vom Betroffenen selber an- und ausgezogen werden kann.